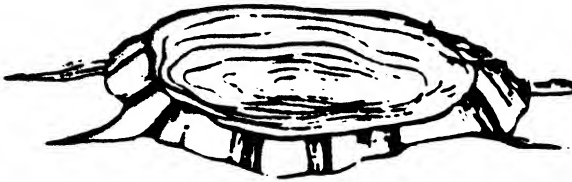




همیشه آب را قبل از نوشیدن جوش دهید.



به مردم توصیه کنید که از آب حوض استفاده نکنند
مردم در قرا و قصبات از این منابع آب استفاده میکنند

الف - آب حوض ها .

ب - آب دریا ها .

ج - آب چشمه ها .

د - آب چاه ها .

الف - آب حوض ها :

اگر غیر از آب حوض منبع دیگر آب موجود نباشد :

۱- برای مردم گفته شود که آب حوض را قبل از نوشیدن جوش بدهند بعداً صرف کنند .

۲- برای مردم فهمانده شود که در حوض مذکور از جان نستان خود داری کنند .

۳- برای دریا فتنه منبع دیگر آب صحنه کوشش شود . درین مورد با ملک قریه و یا کلان محل مفاهمه شود .

اگر غیر از حوض منبع دیگر بدست آوردن آب دریا چشمه چاه (موجود باشد :

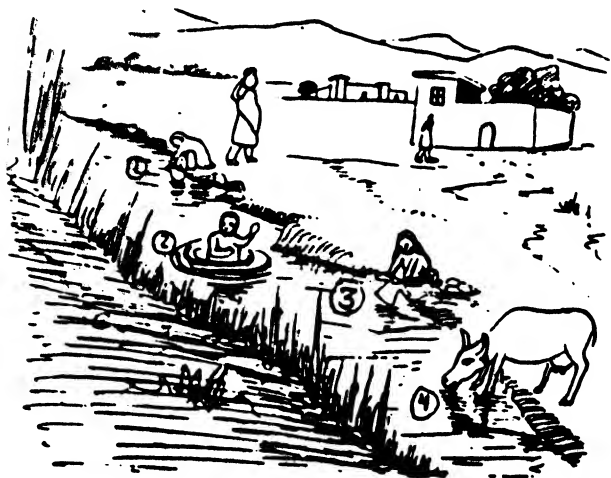
- برای مردم فهمانده شود که از آب حوض مذکور بشرطیکه منبع دیگر آب بسیار دور نباشد استفاده ننموده و - حوض مذکور را برای حیوانات اختصاص دهند .

ب- آب دریا ها :

اگر منبع دیگر آب موجود نباشد شما باید :

۱- قبل از اینکه دریا به قریه برسد از آن آب بردارید (نقطه تصویر را نگاه کنید) برای مردم بگوئید که آب دریا را قبل از نوشیدن جوش دهند .

۲- به مردم اجازه دهید در آن قسمت دریا که قریه را ترک
 میگوید خود را و لباس های خود را بشویند . برای
 حیوانات پائین ترین قسمت دریا را مشخص کنید
 (نقاط ۲ و ۳ تصویر)

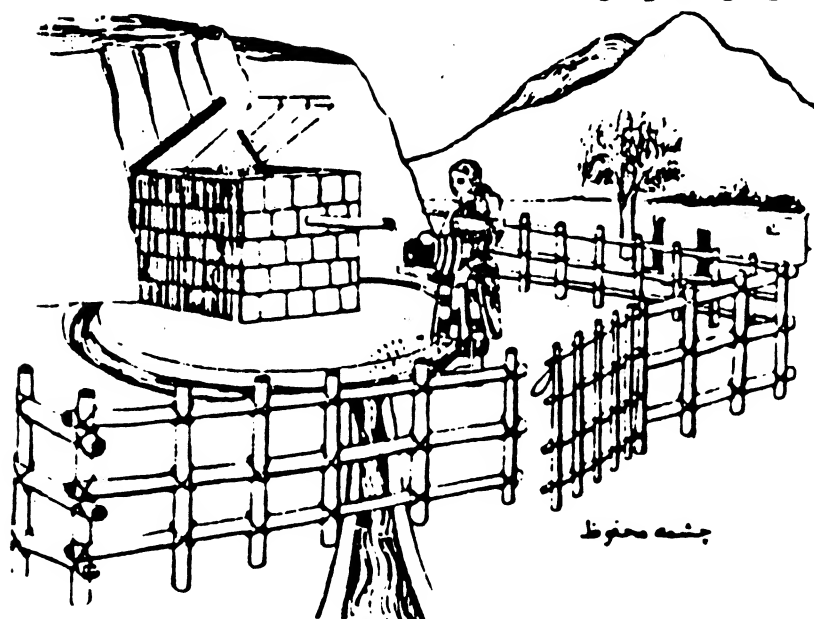


ج - آب چشمه :

خصوصیات يك چشمه محفوظ :

۱- دورا دورآن به فاصله بیست متر دور از چشمه
 يك حصار ساخته شود . دروازه ان همیشه
 بسته نگهداشته شود .

- ۲- دورا داور چشمه يك آبرو ساخته شود تا آب باران در
نرد يك چشمه جمع نكرد .
- ۳- ديوارها از سنگ و سمنت به ارتفاع (۵۰) سانتی
متر در چهار طرف ان اعمار كرد .



- يك نل با پايپ كه از اين ديوار خارج شده و آب چشمه
از نل مذكور گرفته شود با يد موجود باشد .
- ۵- اگر چشمه به ترتيب بالا محفوظ نباشد ، در مورد -
محافظه كردن ان سعی و كوشش شود .

د- آب چاه :

خصوصیات يك چاه صحى و محفوظ :

۱- چاه بايد (۲۰) متر دور از بيت الخلا و بدرفشا
موقعيت داشته باشد .

۲- حداقل داراى سه متر عمق باشد .

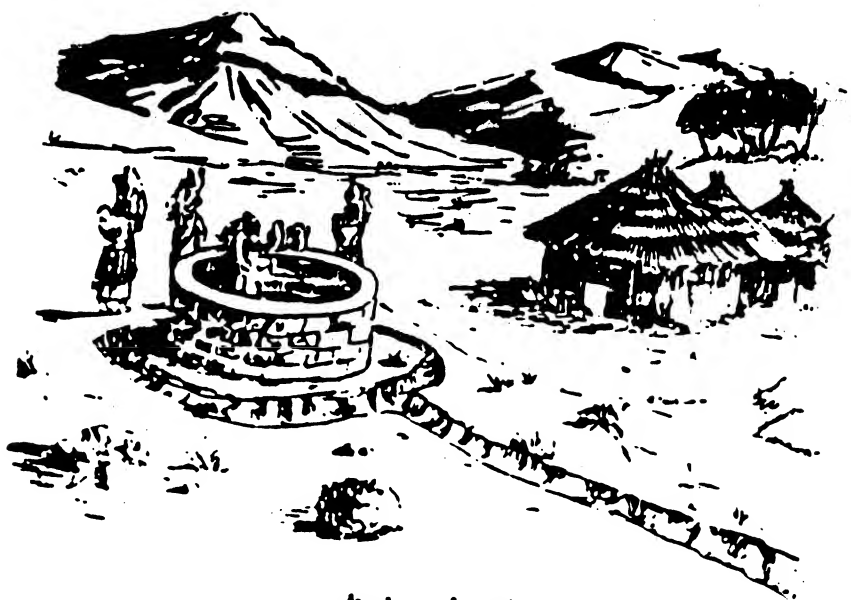
۳- داخل چاه توسط سنگ فرش گردد .

۴- دهن چاه توسط يك ديوار سنگى كه در حدود (۵۰)
سانتى متر ارتفاع داشته باشد احاطه گردد .

۵- يك آبرو كه آب هاى باران را از اطراف چاه دور ببرد
ضرورى است .

۶- بمردم اجازه ندهند كه كثافات داخل چاه گردد و در
داخل ان نشستو صورت گيرد .

اگر چاه محفوظ نباشد غرض محافظه ان اقدام شود و يا
غرض حفر چاه جديد در محل مناسب
اقدام شود .



نونه يك چاه محفوظ

جا بجا کردن مدفوعات :

- مردم نباید هر جا رفع ضرورت کنند . زیرا مواد غایبه
- امراض را انتقال میدهد .
- فقط باید در محلی رفع ضرورت صورت گیرد که کلا نسالان
- خورد سالان ، حیوانات و مگس ها نتوانند با آن تماس پیدا
- نمایند .

مردم قریه در مورد محل مناسب و خوب برای رفع ضرورت از

شما سوال میکنند . شما چه خواهید کرد ؟۰

ببینید مردم قریه برای رفع ضرورت کجا میروند ؟۰

الف - بیت الخلا

ب - اطراف منزل

ج - دریا

د - جنگل و زمین های زراعتی .

الف - بیت الخلا ،

خصوصیات يك بیت الخلا .

۱- يك بیت الخلا باید (۲۰) متر دور از منزل دریا

چاه ، و چشمه ساخته شود .

۲- حداقل يك متر عمق داشته

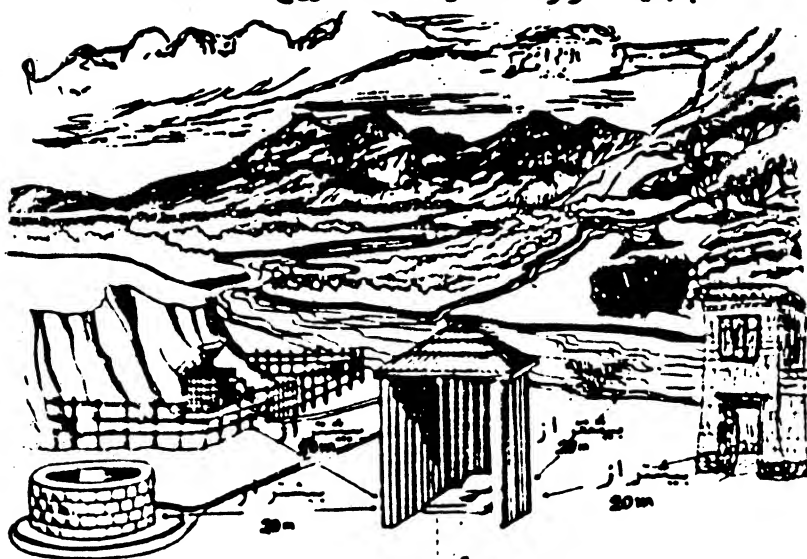
باشد .

۳- سوراخ بیت الخلا باید توسط سلب گـ

از چوب یا سمنت ساخته شده باشد پوشیده

شود .

سلب باید در وسط خود يك سوراخ داشته باشد .



سلب بالای بیت الخلا

باید باک نگهداشت

شود .



۴- سوراخ وسط سلب باید توسط يك سر پوش پوشیده مـ

شود .

۵- بیت الخلا توسط يك سقف پوشیده شده و توسط

دیوار ساخته شده از شاخچه های چوب احاطه گردد .

اگر بیت الخلا مناسب موجود نباشد باید به رئیس فامیل

در مورد معلومات داده شود .

اگر سلب با مواد غایطه الوده شده باشد باید توسط

آب خوب پاک گردد .

کسا نیکه در اطراف منزل به فاصله کمتر از (۲۰) متر دور

از منزل رفع ضرورت میکنند خطر شیوع امراض از مواد غایطه

موجود است . همچنان رفع ضرورت در راه روخانه سبب

انتقال امراض از مواد غایطه به منزل میگردد .

کسا نیکه هر چه زود تر از خانه رفع ضرورت میکنند خطر

انتقال امراض از مواد غایطه به همان اندازه کمتر است .

رفع ضرورت در دریا و یا به فاصله کمتر از بیست متر دور

از دریا و یا در راه رودریا بسیار خطرناک است . در

این مورد باید تمام ساکنین قریه فهمانده شده و معلومات

به آنها داده شود .

کسا نیکه در جنگ و یا کشتزارها و میدانها رفع ضرورتی

کنند خطر کمتر شیوع امراض از مواد غایطه موجود است .

بشرطیکه مواد غایطه ————— :

— بیست متر دور از منزل نشین چشمه دریا و یا چاه باشد .

— دور از راهی باشد که به دریا میرسد .
اگر در جاهاییکه رفع ضرورت صورت میگیرد
چراگاه حیوانات هم باشد به مردم توصیه شود
که رفع ضرورت در قسمت نسبتاً چقرتر و یا حفیره
صورت گرفته و بعداً توسط خاک پوشیده
شود .

محتاط باشید :

غرض جلوگیری از امراضی که توسط مواد غایطه سرایت
میکنند .

الف — در بیت الخلا رفع ضرورت کنید .

ب — با دریک حفیره دور از منزل باشد
رفع ضرورت نموده و بعداً مواد غایطه توسط
خاک پوشانده شود .

ج — همیشه دور از دریا ، چاه
چشمه و راه روها رفع حاجت
نمائید .

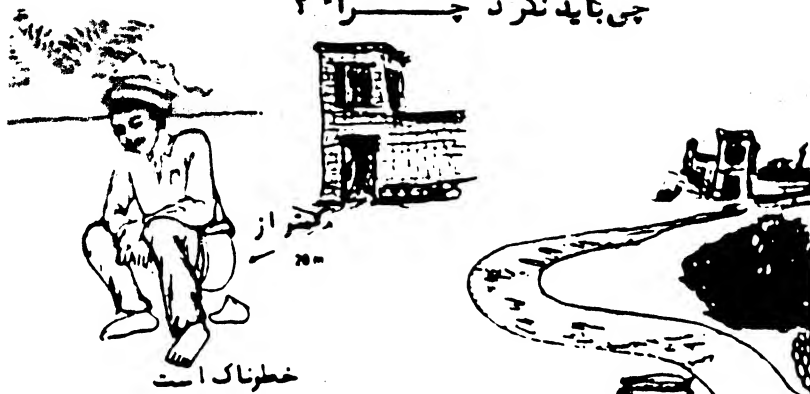
وقایع صحت !

صحت نعمتی بزرگ خداوندی است هر فرد قدر این نعمت را بداند و در نگهداشت صحت خود بگوشد . وقایع بهر از تدای است اسان است و ارزان تمام میشود .
در صورتیکه مردم حفظ الصحه شخصی ، حفظ الصحنزل و حفظ الصحه محیطی را مراعات نمایند . غذاهای خوب را به قدر کافی صرف کنند ، به حفظ الصحه غذا توجه نمایند و با لا خره اطفال خود را علیه بیماری های ساری واکسین تطبیق نمایند ، جلویك تعداد زیاد بیماری ها گرفته خواهد شد و در نتیجه صحت درامن باقی خواهد ماند

حفظ الصحه شخصی :

۱- دست ها در انتقال و سرایت يك تعداد زیاد بیماری ها رول خطرناك بازی میکنند .
(اسهالات ، پیچش ، محرقه ، کرمهای روده ، بعضی از انواع زردیها ، کوکره ، امراض جلدی و غیره) توسط دست های ناپاك و الوده سرایت میکند . ازینرو برای همگان لازم است

چی باید نکرد چــــرا؟



خطرناک است

زیرا نزدیک خانه است

خطرناک است
- زیرا نزدیک راه است



کنراز

۲۰



خطرناک است

زیرا به دریا نزدیک است

جا بهجا کردن کثافات :

— کثافات نباید هر جا انداخته شود —

زیرا سبب انتقال و سرایت امراض خواهد گردید —

— کثافات در محلی انداخته شود که انسانها —

حیوانات، مگسها نتواند به آن تماس پیدا کنند .

مردم در قریه ها و قصبات در مورد مناسبت —

محل انداختن مواد اضافی و کثافات —

از شما سوال خواهند کرد ؟

شما چه خواهید نمود ؟

ببینید که مردم در کجا مواد اضافی —

و کثافات را می ریزند ؟

الف — در گودال مشترک .

ب — در بیرون منزل .

ج — در نزد یک دریا .

د — در گستره ها و یا میدانها .

چه نباید کرد ؟

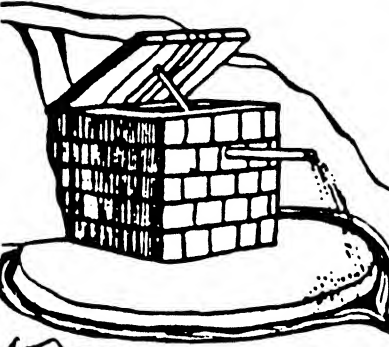
کثافات را درین جاها نریزید:



در دریا



در چاه



نزد بک چشمه



کنا نیکه کتافات را در گودال مشترك می ریزند
متوجه باشند که ————— :

— گودال مذکور بیرون از قریه و حداقل بیست
مردور از منزل نشیمن باشد .

— گودال باید در قسمت پائین تپه باشد —————
با لایان .

— گودال حداقل باید (۱۰۰) متر از چاه
چشمه و دریا فاصله
داشته باشد .

— کتافات باید در داخل حفره انداخته شده و در اطراف
ان پراکنده نشود .

— کتافات باید توسط يك طبقه خاك که در حدود
(۲-۳) سانتی متر ضخامت داشته باشند
پوشیده شود .

— محل مذکور باید توسط يك حصار که از چوب یا نی
ساخته شده باشد احاطه گردد .

با کثافات و فضله جات چه باید کرد



کثافات را روزانه در گودال انداخته
و آنرا توسط خاک با برگها بپوشانید



آنرا زیر خاک کنید

کثافات را بسوزانید

کسا نیکه کثافات را بیرون خانه می ریزند بایده
— انرا داخل يك حفره ریخته و در اطراف خانه پراگنده
نسازد .

— حداقل بیست متر دور از خانه ، دریا ، چشمه و چاه
ریخته شود .

— توسط يك طبقه خاك پوشانیده شود تا از آمدن مگس
و حیوانات به آن جلوگیری گردد .

کسا نیکه از ترتیب بالا در جایجا کردن کثافات منازل شان
استفاده نمی کنند در مورد به آنها توضیحات داد میشود و
اگاهی برایشان داده شود . همچنان در مورد داشتن
يك گودال مشترك به کلان قریه و مردم توصیه شود .

کسا نیکه کثافات منزل را در دریا می ریزند به آنها
در مورد خطرات آن معلومات داده شود . آنها نیکه
کثافات و مواد اضافی را در گسترارها می ریزند متوجه
باشند که به فاصله (۱۰۰) متر دور از منزل ، دریا —
چاه و چشمه ریخته شود .

متوجه باشند :

بمنظور جلوگیری از انتقال امراض توسط کثافات ،

— آنرا در يك حفرة دور از منزل خود و دور از آب كم مردم
مینوشند. جابجا كنید .

— هفته يك مراتبه انرا بسوزانید .
اگر شما برای جمع کردن كثافات حاصله از نباتات (برگها
سبز یجات ، میوه جات و ریشه ها) يك حفرة علیحده —
داشته باشید در آینده نزدیک برای نشو و نماى خوبتر
سبز یجات و نباتات دیگر كود خواهید داشت .



معا فطت غذا' :

غذا' بسيا ربا ارزش است بنا' :

— شما نبايد انرا تلف و ضايع نموده و اجازه ندهيد
خراب شود .

— شما انرا' با يد پاك نگهداري كنيد .

مردم قريه از شما در مورد حفاظت و طرز تهيه
غذا' سوال ميكنند شما چه خواهيد كرد ؟

۱- ببينيد مردم چه ميخورند ؟

الف — حبوبات

ب — غذا' هاي ديگر

۲- چطور غذا' هاي خود را تهيه
ميكنند .

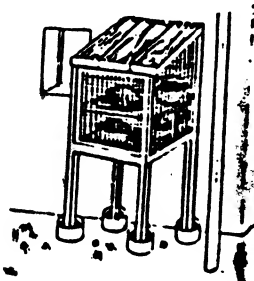
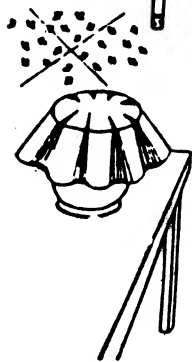
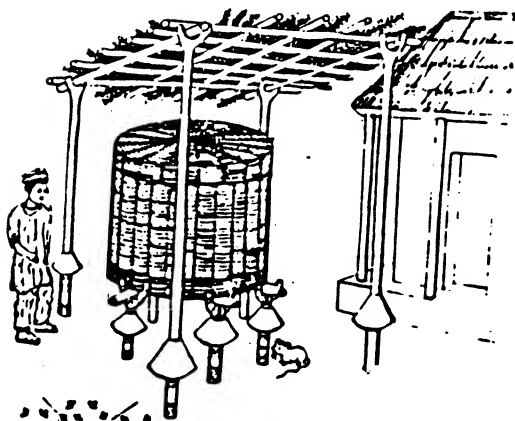
۳- چطور غذا' هـ _____ ي

خود را ذخيره _____ ره

و نگهداري _____ ي

ميكنند . _____
۲۷

این یک ذخیره خانه حیوانات است ، اکنون موش ها و حیوانات به مواد
ذخیره شده تماس کرده نمی توانند .



طرف غذا را همیشه بپوشانید
تا از تماس حیوانات محفوظ باشد

غذای ذخیره شده در یک محل محفوظ

۱- مردم چه میخورند :

الف - حبوبات (گندم ، برنج ، جواری)

- حبوبات در جای نگهداری شوند که از هر طرف

بسته و محفوظ باشد .

- این جای باید (۳۰) سانتی متر از زمین ارتفاع

داشته باشد .

- در اطراف این محل و منزل دانه های حبوبات و ارچه

های غذا باید موجود نباشد .

- یک سرپوش که بتواند این محل را خوب بپوشاند

باید موجود باشد . (به تصویر نگاه کنید)

اگر حبوبات به ترتیب بالا محافظه نمیشود به مردم

در مورد آگاهی و معلومات داده شود .

ب - مواد غذایی دیگر (گوشت ، نان ، تخم مرغ)

مواد غذایی که از بازار خریداری

میشود زمانی پاک میباشند

که

- از افتاب

نگهداشته شود .

تا دست های خود را همیشه پاك نگه دارند . مخصوصاً
 دست های خود را بعد از رفع حاجت و قبل از تهیه
 و صرف غذا ، و توزیع غذا ، با آب و صابون بشویند .
 اشپز و شاگردان رستوران ها و سوارها ، باید جدا ، از
 خطرات دست های ناپاك و ضرورت شستن دست ها آگاه
 ساخته شوند .
 در زیر ناخن های رسیده ، ارگیزمهای خطرناك ، چرك و
 كثافات جای میگیرد ازینرو همیشه ناخن ها باید کوتاه
 نگه داشته شود .



۲- شستشوی منظم بدن علاوه از اینکه از يك تعداد
 بیماریهای جلدی و شبش جلوگیری مینماید .
 بوی بدن را نیز بر طرف میسازد . شستن وجود به فواصل



- ۱- غذای کافی بخورید (در غیر آن برای کار کردن قوت و طاقت لازم نخواهید داشت ۰)
- ۲- غذاهای مختلف النوع را صرف کنید (در غیر آن به- امراض مبتلا خواهید شد ۰)



- کنترل حشرات و موش ها ،
حشرات و موش ها سبب انتقال و سرایت امراض گردیده و
ذخایر غذایی را فاسد میسازد .
مگس ها در جا های نشو نما میکنند که مواد غذایی و مواد ۳

غایطه انسانى موجود باشد .

پشه ها در آب های استاده و موش ها در جاهائیکه مواد
غذائى و فضله جات موجود باشد تکثیر میکنند . سايکل
زندگى مگس ها و پشه ها از تخم گذاری الى کاهل شدن
کمتر از دو هفته را در بر میگیرد .

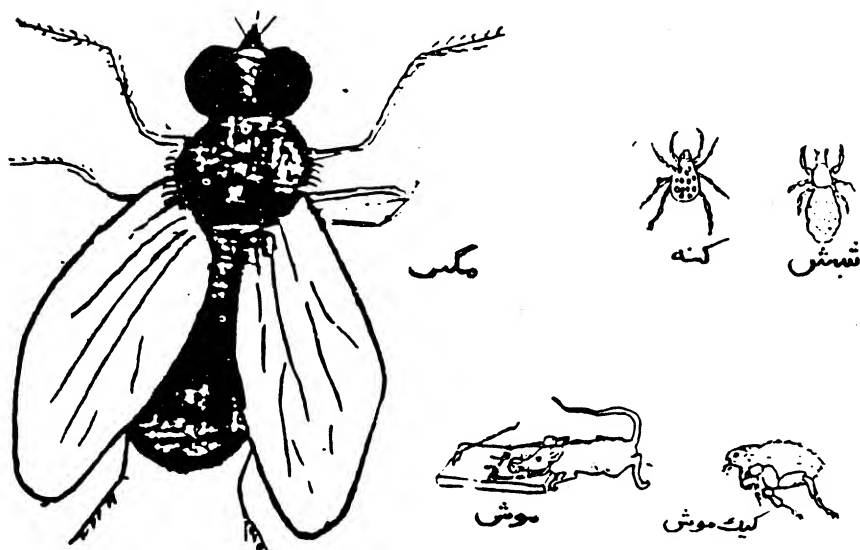
در نتیجه تکاثف نفوس و حفظ الصحه خراب شبش - کيك
کنه نیز باعث ایجاد پراېلم های صحى میگردند .

تقليل و کاهش سریع در تعداد مگس ها ، پشه ها و موش
ها مشکل است . حفاظت فزىکى بهترین روش عاجل
شمرده میشود . بهترین روش موثر کنترل حشرات و -

موش ها در زمان طولانى معیارهای و قايوى است -
مانند اصلاح حفظ الصحه شخصى و حفظ الصحه محیطى
جا بجا کردن کثافات و فضله جات ، اصلاح ذخایر -
غذائى و محدود ساختن شرایط محیط (نامسا عدگردانی)
برای روئیدن و تکثیر ناقل ها .

همچنان بعضى معیارهای عملى مانند از بین بردن آب
های استاده ، جمع کردن منظم کثافات و فضله جات -
استعمال تیل در بیت الخلا ، استعمال صابون و آب پاک

• برای شستن بسیار موثر است
 • معیارهای کیمیاوی (حشره کش ها و سم ها) نیز برای کنترل
 حشرات مورد استفاده است
 • تطبیق این معیارهای کیمیاوی اگر با پروگرامهای ملی و عملی
 خصوصاً پروگرام ملی مجادله با هماهنگی گردد موثر
 است
 • در تمام ساحات مخصوص نشو و نماي حشرات باید حشره کش
 ها تطبیق شود



حشرات میتوانند زود در مقابل يك ماده كيمياوى مقاومت حاصل کنند بناء استعمال مواد مختلف بشکل دورى ضرورت است . سم ها شاید در ذخاير مواد غذائى و محل زندگى موشها عليه موشها استعمال گردد .

احتياط لازم در مورد جا بجا کردن موشهای مرده ضرورى است . مواد كيمياوى بشکل سبرى و سم هاى كه عليه موشها از ان استفاده بعمل مى آيد براى انسان خطرناك اند .

شيش هاى بدن يگانه ناقل امراض مختلف مى باشد . شيش - هادر داخل لباس خصوصاً در درز هاى لباس ديده مى شود در صورتيكه تعداد آنها روى به تزايد باشد استعمال حشره - کش ها غرض از بين بردن آنها ضرورى است .

انگشاف محل :

کارکن اساسى صحى بايد :

الف - در جلسات کمیته های محل شرکت کند .

ب - برابرم دهات را با مسئول صحن محمل
(خود مطرح سازد .

ج - رهنمود های کمیته های محلی مسئول صحن محمل
خود را برای بهبودی زندگی در محلات ، مورد اجراء قرار
دهد .

الف - کارکن اساسی صحن باید در جلسات کمیته های محلی
شرکت کند .

۱- در مورد مسائلیکه از طرف موسفیدان و یا مردم ارائیه
میگردد گوش بدهد .

۲- گوشش شود کعبه سوالات موسفیدان یا مردم محل که
در باره بهبودی زندگی محل بعمل می آید جواب داده
شود .

۳- در هر جلسه در مورد شکایات صحن مردم محل صحبت
صورت گیرد . توضیح شود که کدام کارها انجام یافته و
کدام يك اجراء نشده و دلیل ان چه بوده و دیگر چه فعالیت
های برای بهبودی صحت امکان پذیر میباشد .

۴- از رئیس کمیته پرسیده شود که جلسه آینده چه وقت

د ایر میگرد .

د - از مردم در مورد انجام امور طلب کمک شـود
ب - کارکن صحتی اساسی در مورد پرابلم های محل سا
نا ظر صحتی محل خود مبا حثه نموده و مشوره وی را حاصل
میکنـد .

۱- کارکن اساسی صحتی نا ظر صحتی محل را از مشکلاتیکه
مردم محل به آن مواجه اند با خبر میسازد .
همچنان نظرات مردم محل را در مورد حل مشکلات شان به
سمح نا ظر صحتی میرساند .

۲- کارکن اساسی صحتی برای نا ظر صحتی محل خود بگوید
که در زمینه پرابلم ها چه اجراءات نموده است . کدام کارها
انجام یافته و چرا ؟ کارهای دیگری انجام نگردیده است .
چطور میتوان حیات را در ده بهبود بخشید ؟

زندگی و حیات مردم در دهات با کمک کارکنان اساسی صحتی
و توسط خود اهالی بهبودی حاصل مینماید . باید مردم
دهات بصورت مشترک در مورد مشکلات در دهات با هم ملاقات
نموده در زمینه تدابیر لازم اتخاذ نمایند . چون در عین وقت
همه مردم نمیتوانند در مورد مشکلات خود با هم ملاقات -

- نمایند . بلید اینها چند تن را بشمول کارکن صحن انتخاب
نموده و يك کمیته تشکیل نمایند تا بصورت مشترك در مورد
مشكلات همه افراد بحث نمایند .
- کارکن صحن باید بصورت منظم با این کمیته ملاقات نموده
و کمیته بصورت منظم تشکیل جلسه نماید .
- ج - کارکن اساسی صحن هدایات کمیته صحنی و سرپرست
خود را بخاطر بهبود بخشیدن زندگي محلات مورد
اجراء قرار میدهد .
- ۱- بامردم محل بخاطر پاک کردن و پاک نگهداشتن ده
یا خانه کار میکند .
- يك گروه پاک کاری را سازمان میدهد .
- استعمال کانکریت و کاشی کاری زمین ، اطاقهای منزل
را ترویج مینماید .
- سقف خانه را طوری بسازد که مانع دخول آب گردد .
- ترویج مراعات اصول حفظ الصحوی (جابجا کردن فضله
جات مرفوعات و حفاظت مواد غذائی) .
- ساختن پناه گاه با احاطه برای حیوانات به منظور دور
نگهداشتن آنها از منازل .

— حفر نمودن خند قهای تخلیوی بمنظور تخلیه آب جاده ها و محوطه در اثنای بارندگی .

۲— کار با مردم محل برای بهبودی و انگشاف دهات مانند :

— تهیه آب اشامیدنی و آب برای کشت و زراعت

— ذخایر آب (تانک ، مخزن ، آبدان)

— تعلیم و تربیه اطفال و کلاسها .

— جاهای تفریحی برای اطفال و کلاسها .

— برقی برای خانه و دیگر کارها .

— سرکها و راهها برای بهتر رسیدن به دهات .

— ارتباط با دیگر دهات .

۳— کار برای ازدیاد تولید در دهات .

— کدام غذاهای جدید در دهات گشت گردد ؟

برای ازدیاد تولید حیوانات چه میتوان انجام داد ؟

— کدام نوع ضایع محلی و یا دستی انگشاف داده شود و

یا در وضع آن بهبودی بعمل آید ؟

— کدام نوع کمکها بصورت منظم در ده انجام یابد ؟

(کتا بخانه ، سرویس ، بانک ، تاجران ، خدمات پوستی) ؟

۴— با مردم در منازل شان ملاقات صورت گیرد تا دید



گوتاه حتی هرروزه درموسم گرماکه

عرق زیاد میباشد فوق العاده -

ضرور میباشد .

مادران را در مورد شستن و پاک

نگهداشتن زیر بغل و ناحیه چات

که زیاد عرق میکنند توجه صورت گیرد

۳- به حفظ الصحه دهن و دندان توجه زیاد شود عدم

مراقبت دهن و دندان هامنجر به پرابلم های مختلف از

جمله بوی بد دهن ، فرسودگی و کرم خوردگی دندان ها

میشود .

دندان ها را باید هرروزه هنگام برخاستن از خواب و

قبل از رفتن به خواب با برس یا مسواک و با استفاده از کرم

دندان یا مخلوط نطک و بولی شستشو نمود .



شود که ضروریات عمده آنها چه بوده و این ضروریات -
چطور برآورده شده میتواند .

مواد غذایی :

برای اینکه شخص صحتمند بماند باید غذای بگیرد . برای
گرفتن غذای خوب شخص باید دواصلی را رعایت نماید :

۱- گرفتن غذای کافی (درغیران شخص برای انجام یک
کار انرژی کافی نخواهد داشت .

۲- صرف نمودن غذاهای متنوع (درغیران شخص مصاب -
امراض خواهد شد)

غذاهائیکه مردم محل تان صرف مینماید باید بادلچسپی
مورد توجه قرارگیرد وگوشش شود که رژیم غذایی آنها
بهبودی حاصل کند .

اهداف آموزش :

در ختم پروگرام تربیوی کارکن صحتی اساسی قادرخواهد
بود که :

۱- غذاهائیکه مردم محل خوش ندارند بشناسند .

۲- برای مردم توضیح شود که کدام غذای خوب

محلی را صرف نمایند .

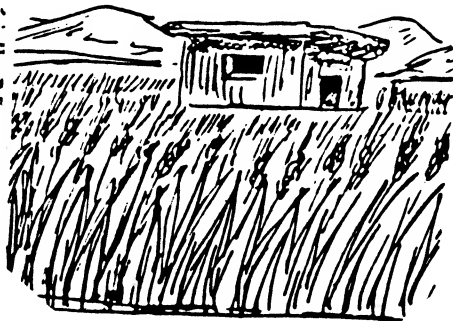
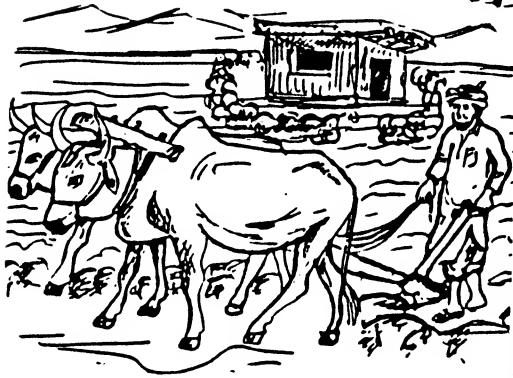
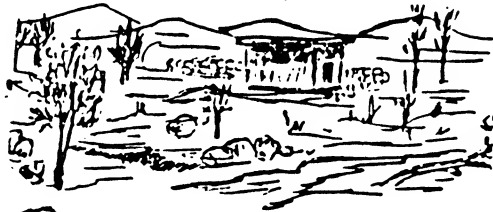
۳- برای دهاقین ، موسفیدان محل و کارگان انکشاف

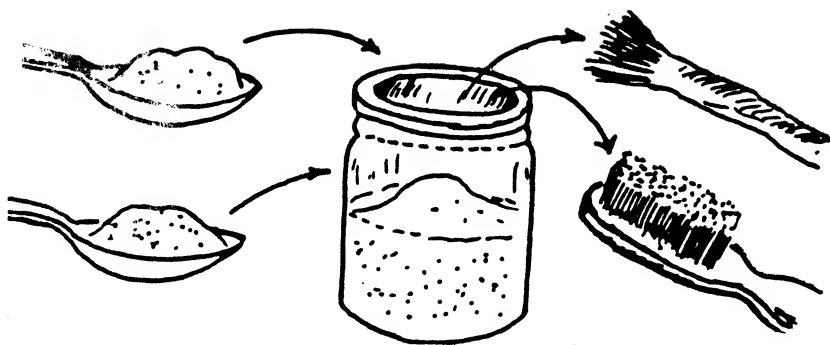
محلی راجع به کشت و زرع خوراکه های جدید توضیحات

داده شود .

۴- کارکن اساسی صحی میتواند سه مثال : مشوره جهت

تشویق مردم محل برای زرع خوراک خوب بدهد .





۴- به حفظ الصحه چشم و گوش باید توجه بعمل آورد .
 از استعمال مواد تخریش کننده در چشم و کاویدن گوش یا
 عر خس و خاشاك اجتناب گردد . بعد از شستن بدن گوش
 ها با پنبه پاك ، پاك شود .

۵- پای ها همیشه پاك نگهداشته شود و از گشت و
 گذار با پای برهنه خود داری شود .
 گشتن و کار کردن با پای های برهنه مخصوصاً درشالی
 زار ها و جای مرطوب علاوه بر سایر خطرات
 احتمال داخل شدن کرم چنگک دار را در بر بدن

که سبب خونی شدید میگردد به میان میآورد .



۶- لباس ها همیشه پاك و ستره نگهداشته شده و زود

زود شستشو و تعویض گردند .

لباس چوك و كشیف بوی بد تولید نمود . اطرافیان را متنفر ساخته و زمینه رشد و پرورش شیش را میسر میسازد . بستری خواب همیشه افتاب داده شود .

۷- برای تامین صحت و سلامت باید بقدر کافی خواب و-

استراحت نمود .

۸- از استعمال سگرت ، چلم و نصور که شدیداً صحت

را متضرر میسازد اجتناب بعمل آید .

۹- از انداختن لعاب دهن و اخلاط سینه در هر جا و

بی جا که عادت ناپسند و غیر صحی است خود دار و معمول
ایند .

۱۰- از استعمال دواهای خود سرانه که ممکن است
خطرات زیادی را در برداشته باشد اجتناب گردد .

حفظ الصحه منزل :

منزل میتواند جایگاه تامین صحت و سلامت اعضای فامیل
با شد و همچنان میتواند منشأ بیماریها و مشکلات مختلف
صحی را برای باشنده گان آن تشکیل بدهد .



برای تامین حفظ الصحه منزل و در نتیجه تامین و قایم
صحت اعضای آن باید :

- ۱- اطاق ها و محیط حویلی پاک و تمیز نگهداشته شود
و کثافات و فضلات به درسی جا بجا گردد .
- ۲- برای جلوگیری از دسترس مگس و پشه به کلکین های
اطاق جالی ضد ورود مگس گرفته شود .
- ۳- به هوای تازه اطاق های نشیمن و خواب همیشه متوجه
مبدول گردد .
- ۴- از خوابیدن تعداد زیاد افراد در يك اطاق حتی
الا مکان اجتناب بعمل آید .
- ۵- بسترها همیشه در معرض آفتاب قرار داده شود .
- ۶- اشیاء خطرناك ، دواها ، وسایل برنده و نوک تیز
و اجسام کثیف و الوده در معرض دسترس اطفال قرار نده
داشته باشد .
- ۷- جدا ، متوجه بود تا اطفال خود را در تنور نیاندازند
خود را با وسایل دیگر نسوزانند ، در چاه سقوط نکنند و
از بام و پته زینه ها نیاftند .
- ۸- حیوانات در محل دورتر از جای رهائش نگهداری
شده و از گشت و گذار آنها در حویلی و اطاق ها جلوگیری
بعمل آید .

۱- اب مورد استفاده اعضای فامیل پاك و صحنی باشد اگر

اب نل نباشد بسیار دور از کنار اب چاه اب حفر گردد و از

ان به نحو مطلوب و صحنی استفاده بعمل آید .

۱۰- از اب جوی و دریا که همیشه ملوث میباشد برای نوشیدن

استفاده نشود در صورت ناگزیر بودن چنین ابها قبل

از نوشیدن جوش داده شود .

۱۱- در يك گوشه حویلی بسیار دور از چاه اب بکنار اب

تعمیر شود و در مراقبت و پاك نگهداری آن توجه خاص

مبذول گردد تمام اعضای فامیل برای رفع حاجت از کنار

اب استفاده نمایند و مخصوصاً اطفال تعلیم داده شود

تا در گوشه و کنار حویلی رفع حاجت نکرده بلکه از بیست

الخلا استفاده نمایند .

سوراخ داخلی و خارجی کنار اب همیشه بسته نگهداشته

شود تا از بوی بد و پرورش مگس جلوگیری بعمل آید باشد

حفظ الصحه محیطی :

ا ب :

کثافت سبب مرض میگردد . اگر شما دست های خود را با

آب پاک و صابون بشوئید .

چهره و کثافت از بدن شما دور خواهد شد . شما فقط باید

آب پاک بنوشید تا کثافت و چهره داخل بدن شما نگردد .

اگر شما میخواهید که صحتمند باشید ، تا جائیکه ممکن است ،

راه های بدست آوردن صحتی ترین آب را پیدا کنید . هر

آب دیگری که از منبع صحتی و محافظه شده بدست نیامده

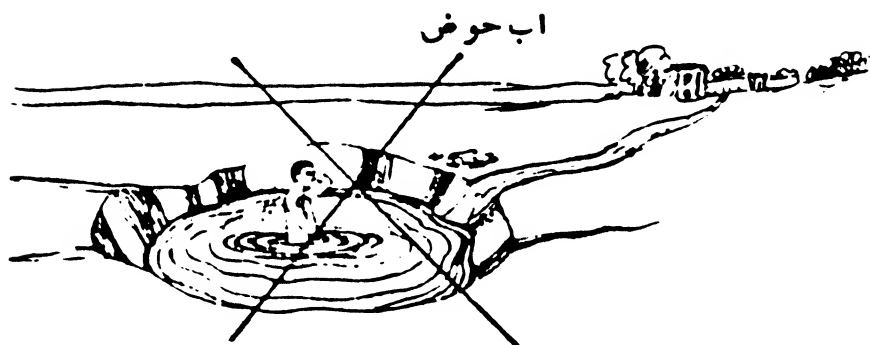
باشد قبل از نوشیدن باید جوش داده شده و بعداً -

نوشیده شود . مردم در قریه از شما سوال میکنند

که چطور میتوانند آب پاک و صحتی بدست آورند ؟

شما چه فایده بکنید ؟

بینید از اینکه مردم استفاده میکنند از کدام منبع بدست آمده ؟



در داخل حوض از جان مستن خورداری کنید .



دولت اسلامی افغانستان [6]
وزارت صحت عامه

وقایه صحت وانیشتاف محل

